


Cuidándome Cuidándonos: Una larga conversación feminista

Sistematización y diagnóstico del proyecto SiempreVivas
Mujeres empoderadas por un activismo saludable en
Medellín y el Norte del Valle de Aburrá — Fase 4 —





Cuidándome Cuidándonos: Una larga conversación feminista. Sistematización y diagnóstico del proyecto SiempreVivas Mujeres empoderadas por un activismo saludable en Medellín y el Norte del Valle de Aburrá —Fase 4—.

CORPORACIÓN PARA LA VIDA MUJERES QUE CREAN

Carrera 48 No. 63A-60, Tel: (604) 480 1390

cmqc@mujeresquecrean.org

www.mujeresquecrean.org

Dirección colectiva:

Angélica Naranjo Quiceno

Aracelly Berrio Amaya

Oneida Elena Vides Guerra

Antropóloga sistematizadora:

Lina María Mejía Correa

Relatoras:

Carolina Piedrahita Londoño

Andrea Madera Morelo

Orientación y revisión de textos:

Angélica Naranjo Quiceno

Lorena Fernández Londoño

Facilitadoras:

Ángela Zapata

Lina María Mejía Correa

Maritza Sánchez Hernández

Michelle Serna Gallo

Teresa Castro Mazo

Diseño y diagramación:

Lorena Correa Correa

Medellín, 2024

Realizó:



Financian:



⋮
⋮ **Cuidándome Cuidándonos:**
⋮ **Una larga conversación feminista**
⋮

⋮
⋮ Sistematización y diagnóstico del proyecto SiempreVivas
⋮ Mujeres empoderadas por un activismo saludable en
⋮ Medellín y el Norte del Valle de Aburrá — Fase 4 —.


⋮
⋮ **Corporación para la Vida Mujeres que Crean**
⋮ **2024**
⋮

The background of the page is a light beige color, decorated with various illustrations. At the top, there are several butterflies: a large orange and black one on the left, a white one with black markings on the right, and a smaller blue one on the far left. In the center, there is a large, intricate black line drawing of a spiderweb. Scattered around the spiderweb and throughout the page are other butterflies in various colors: red, yellow, blue, and purple. There are also several floral sketches, including a large purple hibiscus, a red hibiscus, and a blue hibiscus. The overall aesthetic is artistic and nature-inspired.

PRÓLOGO

Llega la cuarta fase del proyecto "SiempreVivas: mujeres empoderadas por un activismo saludable" con la energía creativa de la Corporación para la Vida Mujeres y la convicción de Mugarik Gabe a ofrecernos conversaciones que revelan los aprendizajes madurados por más de 5 años frente al cuidado feminista en los liderazgos y sus organizaciones. Esta vez respaldada con recursos del Ayuntamiento de Basauri.

Entre poética, simbolismo, y conceptos avivados con emociones, sentimientos, pensamientos y practicas meditadas en colectividad y momentos solitarios, se amplifica la fundamentación política, ética, y teórica en la que hoy se concibe el enfoque del cuidado feminista para la prevención y protección contra las violencias, el fomento de los liderazgos gozosos, y el cambio organizacional que se requiere para superar la degradación

The background of the page is a light beige color with a faint, repeating pattern of botanical sketches, including flowers and butterflies. Several of these sketches are highlighted with vibrant colors: a purple butterfly in the top left, a yellow butterfly in the top right, a red butterfly in the middle right, a yellow butterfly in the middle left, a red butterfly in the bottom left, a blue butterfly in the bottom right, and a purple butterfly in the bottom right. The text is overlaid on this background.

o riesgos que les atraviesa por la intersección de las lógicas patriarcales, capitalistas, y guerreristas.

En esta cuarta versión, la sistematización trasciende los niveles de documentación de metodologías, saberes, y herramientas teórico prácticas para la siembra del cuidado personal, colectivo, y organizacional, hacia un análisis crítico de la experiencia acumulada con las participantes, las facilitadoras especializadas, las asesoras externas y el equipo técnico-operativo, develando problematizaciones, y campos políticos y temáticos emergentes.

Confiamos que pueda llegar como un arrullo a acariciar la profundidad de las voces anidadas en el alma de cada una, y se convierta en acciones generosas y compasivas para resarcir las heridas dejadas por el patriarcado y lograr feminizar la política con propuestas y energía vital.

SEMBRAR

*Avivo en mi
el arte de sembrar
De cuidar en la tierra que soy,
de limpiar mi propio terreno y abonarlo,
de seleccionar y esparcir, buena semilla.
Sembrar concordia con mis palabras,
con la coherencia de mis actos;
sembrar con responsabilidad
frente a lo que luego brotará.*



*Avivo el arte de sembrar pensamientos
de protección y confianza,
de fundar en el éter mi canto, con la certeza
que reverdecerá su intención.
Reconozco que cada episodio de mi vida
es el resultado de una siembra, hago conciencia de ello
de cómo cuido el surco, de cuándo y cómo voy sembrando.*

Martha Elena Hoyos.

Tomado de: Agenda Mujer 2018,
Desaprender la guerra.




The background features a central, intricate black-and-white line drawing of a mandala or web-like structure. Surrounding this central element are several colorful butterflies in various sizes and colors, including orange, blue, red, and yellow. The overall aesthetic is artistic and organic, with a light beige background.

PRESENTACIÓN

Las construcciones feministas son producto de una larga siembra co-creada y caracterizada por la intervención de muchas generaciones de mujeres a lo largo de la historia de nuestro movimiento social, mujeres de muchas edades y latitudes se encuentran presentes en los hilos de un diálogo visible e invisible.

Conversaciones cargadas de palabras, símbolos, sentidos y espacios de silencio, de un continuo intercambio de ideas y pasiones. Muchas preguntas e incertidumbres han bordado los caminos del feminismo, que a veces llevan corazón adentro y otras veces cuerpo afuera. Un vaivén que dialoga (y hasta pelea) consigo misma y con las demás. Péndulo de posibilidades y búsquedas en donde se funden la comprensión intelectual y las intuiciones hablan y nos dicen en voz baja por cuál camino hemos de continuar la exploración. Así nos vamos yendo, probando y aprendiendo, con errores y aciertos, con una capacidad inmensa de reflexión, pero sobre todo con la profunda convicción de que las mujeres, sea cual fuere nuestro origen, merecemos un lugar amoroso que rodee nuestra existencia en el mundo y una habitación propia como lo señaló Virginia Wolf, en la Inglaterra de hace un siglo atrás.


The background of the page is a light beige color with various decorative elements. At the top, there are several sketches of butterflies in black ink, some showing the wing patterns. To the right, there is a colorful illustration of a butterfly with orange and black wings. On the left side, there are sketches of flowers and leaves in black ink. At the bottom, there are colorful illustrations of flowers in shades of purple, pink, and blue. The text is centered on the page and is written in a dark grey font.

Estas construcciones no son sólo fruto de la razón y la lógica, sino también de la intuición y sus caminos imprevistos. Esas corazonadas que nos van diciendo a las mujeres el justo lugar donde hay que crear el surco, poner la semilla, regar con agua, poner al sol y esperar con paciencia los brotes de una nueva creación. Así que hemos aprendido que las metodologías feministas han de observar el malestar individual y colectivo como punto de partida y hacerlo el aliado de la posibilidad de tomar conciencia e ir creando nuevas posibilidades para las mujeres del presente y las del futuro. Después de muchas conversaciones hemos entendido que el malestar es producto de los cautiverios que el patriarcado impone a las mujeres, como lo planteó hace 34 años Marcela Lagarde y de los Ríos, situación que tensiona lo más profundo de la psique femenina y que nos sirve de hilo conductor para desentrañar las conversaciones que estuvieron sobre la mesa servida del proyecto “SiempreVivas” para hablar del liderazgo de las mujeres.

La conversación feminista abarca siglos de historia, es larga, multitudinaria, anónima en muchas ocasiones, a veces llena de silencio y a veces llena de ruido como ahora, cuando hablamos del cuidado, todas haciendo conciencia con una corazonada que nos habita y busca explosivamente una salida a través de las palabras, los símbolos y los encuentros. Conversaciones con ese reducto patriarcal de querer tener la razón, ¿cuál es el enfoque correcto, el tuyo o el mío? Y si la respuesta fuera que es importante que todas creemos y co-creemos diversas maneras de ver y de hacer el mundo distinto y bello. Ya sabemos que los caminos del feminismo se encontrarán y se desencontrarán en algún punto y seguiremos adelante, porque lo realmente fundamental es encontrar rutas que nos permitan salir de los mandatos patriarcales que conjugan al unísono guerra, muerte y explotación.

Así nos pasa hoy en día con el tema y la propuesta de la sociedad del cuidado de la vida: todas juntas y al tiempo, haciendo cosas semejantes y distintas, siguiendo la corazonada colectiva de que, ante la sociedad de la muerte, las mujeres proponemos la vida y frente a las relaciones de odio y explotación proponemos el cuidado individual y colectivo como respuesta. Creemos que la corazonada de una nueva forma de comprender la construcción de paz se está gestando por ahí. Ya nos lo dirán el devenir de los hilos y caminos que toma la conversación.

De este modo se muestra lo bello de la construcción colectiva del feminismo, su capacidad de materializar cambios en el vaivén de la contradicción, de los opuestos de adentro




y afuera, de ir y volver, de lo público y lo privado, de lo íntimo y lo expuesto. Sin romantizar estas construcciones que hacen rompernos y reinventarnos, desaprender y aprender en la contrariedad, las mujeres hemos ido construyendo nuevas formas de abordar viejas problemáticas anquilosadas como la división sexual del trabajo o la violencia contra los liderazgos sociales y políticos feministas, ambas líneas de acción sobre el cuidado, correctas y necesarias.

En el contexto del pos-acuerdo de paz, entre el gobierno nacional y las FARC, las lideresas sociales (2016 y años subsiguientes), padecían violencias políticas, amenazas y daños, que se empezaron a expresar en forma simultánea y hasta sincronizada, en malestares: dolores físicos, emocionales y mentales de un nivel fuera de lo común, un incremento del dolor emocional y físico que tenía que decir algo y comenzó el diálogo y la conversación. ¿Dónde estaba el origen de esa situación? ¿Cuál es la sombra que tenemos que mirar? Para hablarle a ese dolor individual y colectivo, pedirle permiso para mirar e identificar su raíz.

“SiempreVivas”, nació en medio de un contexto donde se incrementaban las violencias contra la vida y la salud de las mujeres y en ellas las lideresas sociales y políticas¹, momentos grises donde se revelaban malestares, que se evidenciaron en dolores físicos y emocionales intensos, en imposibilidades de resolver conflictos con respeto y empatía teniendo como consecuencia el deterioro de los ambientes organizativos, situaciones en los que las limitaciones y los miedos ganaban lugar en el cuerpo y la mente de las mujeres empoderadas. Definitivamente se debía mirar hacia adentro, las secuelas y los daños de una guerra y de un patriarcado que marcó el cuerpo, el alma y la vida de las mujeres lideresas y luchadoras por los derechos, tal como lo mencionó durante su intervención Clara Elena Cardona Tamayo² en el Foro CuiDándome CuiDándonos del año 2022.

1 El cambio de gobierno de Juan Manuel Santos (Partido de la U) impulsor del proceso de paz con las FARC al gobierno de Iván Duque (Partido Centro Democrático), partido impulsor del referendo que rechazó el proceso de paz; la pandemia del covid que encerró a las mujeres y sus familias en el 2020-2021, el estallido social del 2021, que afectó especialmente a la juventud.

2 Colombiana, feminista con estudios de derecho y 22 años de experiencia en la defensa y protección de los derechos humanos de las mujeres. Consultora en el diseño e implementación de sistemas de M&E, evaluaciones externas y líneas de base. Coordinadora Programática de la Red de Salud de las Mujeres Latinoamericanas y del Caribe (RSMLAC) y Consultora encargada del proyecto: “Mujeres indígenas de Cauca y Nariño, construyendo paz y seguridad” de CONAMIC y CIASE, del Programa Prodefensoras de



Durante los años 2020 – 2024, la Corporación ha logrado documentar cómo las lideresas experimentan su desconexión con la propia salud, lo que supone una vulnerabilidad para afrontar los riesgos interseccionales que impone la misoginia y la violencia patriarcal. El equipo de trabajo de la Corporación para la Vida Mujeres que Crean escuchó, observó y recogió el dolor de cuerpos enfermos que no lograban recordar la básica función de cuidarse para vivir, asunto que se reflejó en el Diagnóstico sobre la situación de vida y la salud de las lideresas en Medellín³, realizado en el año 2020.

Mirando más allá de la razón y las palabras, el equipo de trabajo ha observado en cada fase del proyecto, a lideresas con corazones rotos y cuerpos medicalizados, con miedo de no ser suficientes para ocupar el puesto, el cargo o el encargo colectivo, un miedo de no dar la talla, de ser juzgadas una y otra vez, la culpa de fondo, por no ser capaz con todo el peso del patriarcado en los hombros, la cabeza y el corazón.

Lideresas empoderadas navegando en el océano de malestares producidos por los cautiverios del liderazgo patriarcal, que (por fortuna) no les termina de calzar, una demostración de que el interior de las mujeres no acaba de ser colonizado como lo manifestara la maestra Martha Vélez Saldarriaga⁴.

Allí donde Mujeres que Crean, encontró la tensión, la aridez y el vacío existencial, hubo el terreno para la siembra de cuidados, de amor propio, de apapachos y de cariño, creándose un espacio seguro para las mujeres, donde mostrar la propia vulnerabilidad no sería usado en su contra. Una larga conversación entre nosotras fue sembrada entonces...

Lina María Mejía Correa
Sistematizadora

ONU Mujeres Colombia. Para el Foro presentó la ponencia: "Sanando cuerpos, haciendo incidencia, un modelo feminista de autocuidado para defensoras".

3 Diagnóstico sobre el activismo, los efectos en la salud física, mental y psicosocial en las lideresas y las formas de afrontamiento en ellas y las organizaciones que trabajan por los derechos de las mujeres. Equipo de investigación: Alicia de la Torre (Médica), Lina María Mejía Correa (Antropóloga), Diana Lucía Jaramillo Espinal (Socióloga) y Angélica Naranjo (Trabajadora Social).

4 Filósofa, feminista y docente colombiana. Se desempeñó como profesora titular de la Universidad de Antioquia desde 1978 hasta 2018.

CONTENIDO

The background of the page is a light beige color, decorated with various illustrations. In the top right corner, there are several butterflies in different colors (orange, blue, yellow) and a large, intricate drawing of a dandelion seed head. In the bottom left and bottom right corners, there are drawings of various flowers, including purple hibiscus and pink flowers. A vertical line separates the main content from the right side of the page.

- Introducción. *Pág. 14*

1

**METODOLOGÍA
IMPLEMENTADA DURANTE
EL PROCESO.
PÁG. 17**

1.1. Objetivo de la sistematización diagnóstica. *Pág. 18*

1.2. Pregunta de primer nivel. *Pág. 18*

1.3. Enfoques metodológicos de la Sistematización. *Pág. 18*

1.4. Metodologías para el análisis, la recolección de información y la interpretación. *Pág. 20*

2

**LOS PUNTOS DE PARTIDA:
LOS SÍNTOMAS DEL MALESTAR
EN EL CUERPO FÍSICO Y MENTAL.
Pág. 22**

The background of the page is a light beige color, decorated with various illustrations of butterflies and flowers. On the left side, there are several large, detailed line drawings of butterflies in various colors (red, blue, black and white). On the right side, there are smaller, more colorful butterflies (yellow and black, blue and black). At the bottom, there are several large, vibrant flowers in shades of purple, pink, and blue, along with green foliage. The overall aesthetic is artistic and naturalistic.

3

**LOS HILOS DE UNA
LARGA CONVERSACIÓN
ENTRE-NOSOTRAS.
*Pág. 24***

3.1. HILOS DE METAL: conversaciones que ilustran los cautiverios de las lideresas. *Pág. 27*

3.2. HILOS DE BAMBÚ: afrontamientos individuales y colectivos. *Pág. 34*

3.3. HILOS DE ALGODÓN: diálogos interculturales con lideresas indígenas sobre el cuidado, la salud y la enfermedad. *Pág. 42*

3.4. HILOS DEL VIENTO: la larga conversación feminista a través del lenguaje simbólico-político. *Pág. 46*

3.5. HILO MICELAR: las pedagogías populares feministas implementadas en el proyecto SiempreVivas. *Pág. 50*

4

**PROPUESTAS Y
RETOS.
*Pág. 58***

5

**CONCLUSIONES.
*Pág. 61***


- Bibliografía. *Pág. 64*
- Cibergrafía. *Pág. 8*

The background of the page is a light beige color with a collage of illustrations. At the top, there are several butterflies: a large orange and black one on the left, a white one with black markings in the center, and a white one with black markings on the right. Below these, there are intricate line drawings of a spiderweb and various flowers, including a large red hibiscus, a purple hibiscus, and a white flower. The overall aesthetic is artistic and nature-themed.

INTRODUCCIÓN

Este documento se construye a partir de la experiencia de la cuarta fase del proyecto "SiempreVivas, mujeres empoderadas por un activismo saludable en Medellín y el Norte del Valle de Aburrá", financiado por el Ayuntamiento de Basauri y Mugarik Gabe. Desde su origen, el proyecto ha buscado sembrar el cuidado de la vida y la salud de las lideresas poniendo en el centro de la discusión la pregunta por ¿cómo proteger las lideresas en medio del continuum de interseccionalidades y violencias producto del contexto patriarcal?

La sistematización se realizó a partir de metodologías cualitativas de investigación, que propiciaron la reflexión y la conversación entre las mujeres: se realizaron tres (3) grupos focales con facilitadoras y participantes del proceso formativo, y catorce (14) entrevistas a profundidad con profesionales que acompañan lideresas expertas en procesos

The background of the page is a light beige color with a faint, repeating pattern of floral and butterfly sketches. In the top left, there is a detailed black and white drawing of a butterfly. In the top right, there is a colorful illustration of an orange and black butterfly. In the bottom left, there is a large, vibrant purple flower with yellow outlines. In the bottom right, there is a large, vibrant blue flower with yellow outlines. The text is arranged in four paragraphs, each starting with a bullet point.

• de autoprotección y cuidado, funcionarias públicas, integrantes del proceso formativo y facilitadoras. Se analizaron todas las fichas de seguimiento y memorias del proyecto, sistematizaciones, diagnósticos e informes de anteriores fases para desentrañar los hilos de la conversación pedagógica.

• Su enfoque, se amparó en el pensamiento feminista y socio-crítico que permite dar relevancia a los hilos que tejen la conversación sobre el cuidado de la propia vida y salud de las lideresas: entre los cautiverios de las lideresas, la capacidad de afrontamiento y co-creación de respuestas del movimiento social de mujeres a la crisis climática y medio ambiental, la crisis de los cuidados, la crisis de la salud y los sistemas de salud, la necropolítica y la guerra.

• Contextos ante los cuales se recoge la experiencia de cuidado de sí, cuidado mutuo entre lideresas y cuidado colectivo en las organizaciones, como propuesta y capacidad sembrada y florecida.

• Respuestas que van asentándose en las conversaciones, dejando entrever el nacimiento de un paradigma de sociedad donde en el centro de las relaciones se propone el cuidado de la vida de las personas y la naturaleza. Es entonces que el cuidado se torna en acción ético-política que pone la vida en el centro y para el caso de las lideresas, hacer de la vida propia, una vida que importa, una vida que merece ser bien vivida.

• Debido a esta riqueza en la palabra optamos por nombrar esta versión de la sistematización: CuiDándome CuiDándonos, una larga conversación feminista.



Gráfico 1, nube de palabras a partir de los instrumentos analizados. Elaboración propia.



1

METODOLOGÍA IMPLEMENTADA DURANTE EL PROCESO



1.1. OBJETIVO DE LA SISTEMATIZACIÓN DIAGNÓSTICA

Describir y analizar los enfoques y metodologías de abordaje del autocuidado, el cuidado y protección de las lideresas y sus organizaciones frente a los efectos del activismo en la salud física, mental y psicosocial en las lideresas y organizaciones y las formas de afrontamiento, a través del rastreo documental, entrevistas y grupo focal con lideresas, organizaciones, entidades o expertas.

1.2. PREGUNTA DE PRIMER NIVEL

¿Cuáles son los elementos conceptuales y prácticos, centrales y recurrentes, con los cuales mujeres, organizaciones e institucionalidad abordan el cuidado, el autocuidado y la protección de lideresas sociales, su salud física y mental en el marco del fomento de un activismo saludable?

1.3. ENFOQUES METODOLÓGICOS DE LA SISTEMATIZACIÓN

*Honro tu palabra que me habita
Honro tu luz que me da guía y brillo
Honro tu voz, tu palabra, tu silencio
Sobre todo honro tu presencia en esta larga,*

***continua e incesante conversación de siglos,
de generaciones de mujeres,
que se preguntan cómo lograr la libertad.***

(Lina M. Mejía C.)

Este proceso de sistematización se inscribe bajo una perspectiva crítico-social y feminista que recoge los siguientes elementos para su construcción metodológica partiendo de que “La sistematización de experiencias es un proceso reflexivo que permite la interpretación crítica de la práctica” (Jara, 2006), en el caso del proyecto SiempreVivas, las prácticas de autocuidado, cuidado mutuo y cuidado colectivo, donde se desentrañan preguntas sobre las opresiones, malestares y las relaciones de poder que subyacen en las prácticas y formas del liderazgo social de las mujeres en contextos patriarcales y sus impactos en la salud física, mental, relacional y colectiva.

Desde la perspectiva feminista la sistematización proporciona una conversación colectiva que permite ordenar, analizar y comprender experiencias, acciones y conocimientos generados a partir de prácticas sociales y políticas de mujeres y grupos feministas. Caracterizada por su búsqueda en desnaturalizar las relaciones de poder patriarcal que subordina a las mujeres y lo femenino; aporta la visibilización de las voces y experiencias de las mujeres y construye conocimiento desde una perspectiva crítica y transformadora.

Para ello se dispuso de espacios y metodologías participativas que contaron con la voz de las participantes del grupo del año 2024, de las facilitadoras y aliadas, funcionarias públicas y profesionales de otras ONG’s, y del equipo interno de la Corporación. Encontrando en su pensamiento y conversación la palabra profunda que permite desentrañar los malestares del liderazgo patriarcal en el cuerpo, la vida y la salud de las mujeres y las capacidades de afrontamiento ante los riesgos interseccionales con los que sortean sus liderazgos.

Por lo tanto, acogimos la comprensión crítica de la sistematización de experiencias que en palabras de Jara (2006), “no es simplemente una descripción de lo ocurrido, sino que implica un análisis crítico de la experiencia” (pág. 23), en nuestro caso de la experiencia

del liderazgo en contextos patriarcales, y las experiencias de cuidado individual y colectivo como parte de una larga conversación realizada en muchos momentos y a muchas voces a lo largo del tiempo y el espacio.

1.4. METODOLOGÍAS PARA EL ANÁLISIS, LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN Y LA INTERPRETACIÓN

La construcción de la sistematización se basó en metodologías de carácter cualitativo: revisión bibliográfica sobre el cuidado en Medellín y Antioquia, revisión de herramientas pedagógicas y didácticas implementadas durante la experiencia del año 2024 en los encuentros formativos del proyecto y la realización de tres (3) grupos focales, dos con facilitadoras, uno (1) con las lideresas participantes de la experiencia de la cuarta fase, entrevistas a profesionales de ONG's y funcionarias públicas. El centro de la metodología cualitativa giró en torno a la conversación de las lideresas a través de círculos de la palabra aplicados a modo de grupos focales y entrevistas a profundidad, conversaciones sobre los sentidos y contenidos de la experiencia del autocuidado y el cuidado colectivo ¿cómo llegaron al proceso y qué se llevaron?

Estas metodologías basadas en las experiencias feministas de los entre nosotras, buscaron desentrañar ¿Cuáles son elementos conceptuales y prácticos, centrales y recurrentes, con los cuales mujeres, organizaciones e institucionalidad abordan el cuidado, el autocuidado y la protección de lideresas sociales, su salud física y mental en el marco del fomento de un activismo saludable? Todo ello comprendido en la imagen de la siembra de preguntas, ideas y capacidades, propia de la propuesta pedagógica del proyecto SiempreVivas, por un activismo saludable.

Lo más valioso del ejercicio, nació de la profundidad de la reflexión individual y colectiva que se dio en los espacios de encuentro, círculos de palabra y entrevistas. Conversaciones que aportaron a desnaturalizar lo que Marcela Lagarde⁵ denominó los cautiverios de las mujeres, concepto a través del que se plantea que “conocerlos es el primer paso para abandonarlos”, Lagarde (1990) amplía:

“Las mujeres han sido sometidas a cautiverios como esposas, madres, monjas, prostitutas, presas y locas, roles que son definidos por una estructura patriarcal que controla y limita la autonomía femenina, naturalizando la opresión (pág. 78)”

Plantea Lagarde que estos roles no sólo se muestran como opresivos sino muchas veces toman la forma discursiva del deseo y la satisfacción, una especie de opresiones tentadoras y engañosas. Ahora bien, en el caso de los liderazgos sociales y políticos de las mujeres, a través de las pedagogías feministas debemos desentrañar qué elementos de este rol, tradicionalmente asignado a varones, es para ellas fuente de opresiones y cautiverios y a partir de ello generar acciones tendientes a su transformación.

⁵ Antropóloga, escritora, feminista, profesora y política mexicana.



2

LOS PUNTOS DE PARTIDA: LOS SÍNTOMAS DEL MALESTAR EN EL CUERPO FÍSICO Y MENTAL



El diagnóstico realizado en el año 2020 sobre las afectaciones a la vida y la salud de las lideresas realizado por la Corporación para la Vida Mujeres que Crean y las observaciones y conversaciones de las lideresas en años subsiguientes hasta el presente, han mostrado los malestares comunes como puntos de partida:

“Yo sentía que claro porque llegó un punto en el que cuando se inició todo ese proceso de movilizar la idea de la candidatura y armar la organización [...] terminé siendo yo sola”. (Entrevista con lideresa, 2024)

“Recuerdo mucho las palabras como activismo saludable [...] eso era lo que me llegaba de la campaña en ese momento. Y era como mi apuesta por ejercer un liderazgo sin morir en el intento”(Entrevista con lideresa, 2024)

“La invitación de SiempreVivas llegó en un momento en el que necesitaba poner en práctica el cuidado, porque en mi experiencia de intervención en violencia de género, había puesto en peligro mi integridad por no saber prevenir”(Entrevista lideresa social, 2024)

“Debido al agotamiento, sentía que necesitaba un espacio para mí. Llevo desde el 2021 atendiendo casos de violencia, y SiempreVivas me brindó la oportunidad de reflexionar sobre el impacto que este trabajo ha tenido en mí”(Entrevista lideresa social, 2024)

Estos malestares, han sido materia de análisis y un hilo de conversación que se sostiene, sin embargo, las lideresas de esta fase resaltan dentro de sus narrativas las prácticas de autocuidado, tan prolijas y diversas como ellas, lo cual será materia de análisis en los apartados siguientes del texto.



3

LOS HILOS DE UNA LARGA CONVERSACIÓN ENTRE-NOSOTRAS



La pregunta por las relaciones de poder, la crueldad y la violencia patriarcal y sus efectos en la vida y la salud de las mujeres no es nueva para el pensamiento feminista. Y esta sirve de base para sospechar de los síntomas recurrentes y a veces masivos, que van reflejando los cuerpos, las mentes y las relaciones de las mujeres. Una sintomatología, que va indicando donde hay aspectos a transformar, una forma de pensamiento colectivo que se basa en la interpretación del malestar y su intervención, hasta que en ese lugar individual y colectivo se vaya cambiando.

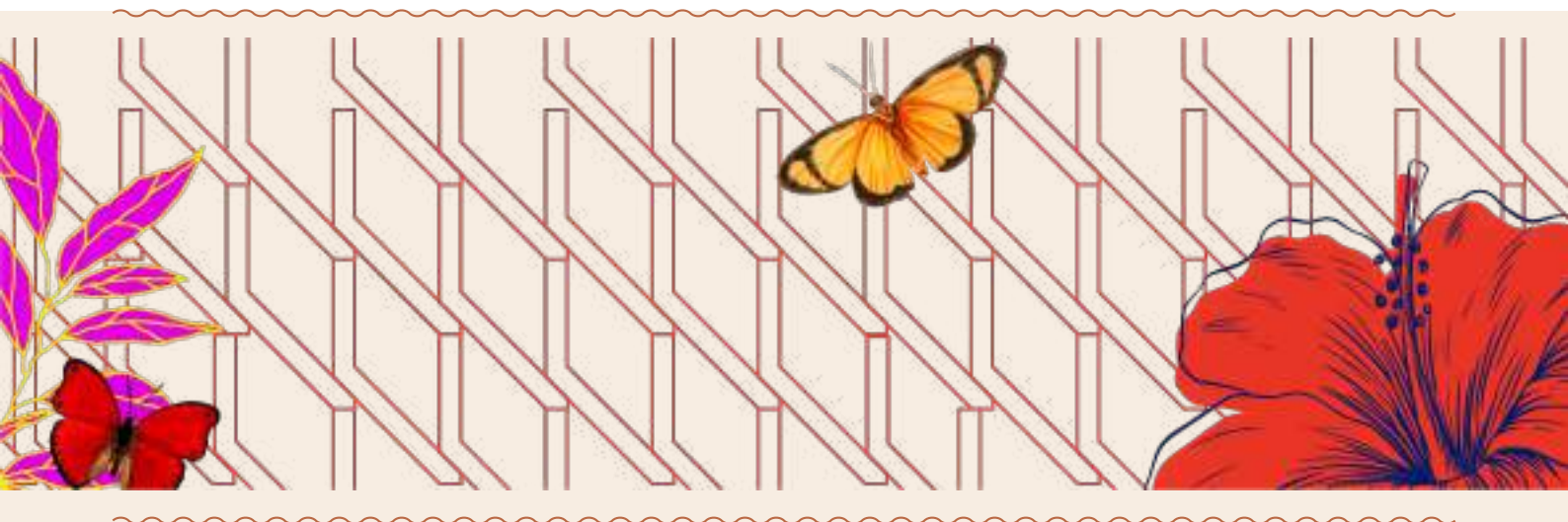
En este apartado, los hallazgos se distribuyen en hilos de la conversación planteados en cinco grandes grupos:

- El primero, los **hilos de metal** que muestran las conversaciones sobre los cautiverios de los cuerpos agotados, de la crueldad interseccional de la violencia política y la violencia basada en género, y el cautiverio de la soledad. La propuesta analítica se inspira en el libro de Marcela Lagarde "Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas", abordado a través de un texto entretejido con la palabra de las lideresas.
- El segundo hilo, **hilos de bambú**, se deja entrever como resultado, pues conocer los cautiverios es el primer paso para abandonarlos (Lagarde, 1990) allí se deja ver el tejido de los caminos de la emancipación, la resistencia y la transformación de los liderazgos de las mujeres. Este hilo parte de la propuesta aportada por las prácticas de autocuidado, cuidado mutuo y cuidado colectivo, abordando narrativas que dan cuenta de imaginarios y prácticas de acuerpamiento del cuidado como acto cotidiano, ético y político.
- El tercer hilo, **hilos de algodón**, se corresponde con los diálogos interculturales con lideresas indígenas y sus formas de vivir y tejer los cuidados como noción integradora entre lo individual y lo comunitario, como un todo interdependiente.
- El cuarto hilo, **hilos de viento**, aborda la larga conversación feminista a través del lenguaje simbólico-político, entendiendo que esta forma de comunicación permite que el mensaje feminista trascienda en el tiempo de modos insospechados.
- El **hilo micelar**, se entreteje a través de la pedagogía popular feminista que in-

tegra el pensamiento y la acción del proyecto, cómo se ordenan sus estrategias pedagógicas y sus dispositivos metodológicos, que permiten el acuerpamiento del cuidado como proceso de internalización y subjetivación del cuidado para sí, y cómo van tomando forma sus derivaciones a través de una rica y nutrida conversación intercultural y diversa que contó con la participación de mujeres indígenas de cinco pueblos distintos, una lideresa afrodescendiente, lideresas lesbianas y varias lideresas rurales, comunitarias, populares y activistas de políticas, con diferentes narrativas vitales, con edades entre los 18 y los 70 años.

Esta diversidad de puntos de vista es la riqueza básica de la que parte la conversación que se dio dentro del grupo.

3.1. HILOS DE METAL: CONVERSACIONES QUE ILUSTRAN LOS CAUTIVERIOS DE LAS LIDERESAS



3.1.1. El cautiverio de los cuerpos agotados

Marcela Lagarde (1990) en la conferencia de celebración de los 25 años de su libro “Los cautiverios de las mujeres”, se quedó corta, haciendo alusión a que son muchos tipos de cautiverios y de muchos órdenes, los que las mujeres enfrentan en los procesos de desnaturalización de los mandatos patriarcales en la cultura.

Para el desarrollo de una agenda política feminista, que logre la igualdad en derechos y oportunidades, es fundamental contar con lideresas que representen los intereses de las

mujeres en todos los escenarios sociales, públicos y políticos, sin embargo, las lideresas narran las afectaciones a su salud física y mental, producto de las condiciones hostiles en las cuales ejercen su liderazgo social y político:

“Las formas de la política tan hostiles, terminan llevándonos por un ejercicio de salud mental muy complejo. Yo tengo trastorno de depresión y ansiedad hace muchos años” (Entrevista lideresa social 2024)

“Creo que tuve una especie de burnout... me costaba mucho trabajar, me estaba enfermando mucho, no estoy teniendo un sueño reparador ni descansando lo suficiente.” (Entrevista lideresa social, 2024)

“Me he sobrecargado mucho. Es algo de lo que ya soy consciente... me ha generado ansiedad y cansancio. Ahora estoy aprendiendo a delegar más, a soltar responsabilidades.” (Entrevista lideresa social, 2024)

“Estábamos viviendo liderazgos hostiles, agresivos, en palabras, gestos, distancias, esto de interactuar y de pensar las formas de acompañamiento, nos lo reveló la enfermedad, los cuerpos de muchas, lo han escuchado en la palabra de Michel cuando movilizamos en la zona nororiental por los derechos ecológicos, veíamos la hipertensión, el cáncer” (Grupo focal de lideresas, agosto de 2024)

Esta situación nos muestra el primero de los cautiverios, el agotamiento físico, mental, emocional y hasta energético que supone los procesos de liderazgo en ambientes hostiles, donde casa adentro poco o nada se han modificado las cargas del cuidado doméstico, pues muchas de ellas viven liderazgos precarios al tener doble y triple jornada, la casa, el trabajo y la comunidad. En muchos casos con la atención abierta los siete (7) días a la semana, con poco o nulo tiempo para el ocio, el descanso y la contemplación. Desembocando en un tipo de pobreza, la pobreza por falta de tiempo, como lo señaló en entrevista la directora de una reconocida ONG (Entrevista, 2024) cuando narraba la situación de las lideresas del sindicato de trabajadoras domésticas a quienes acompaña.

“La pobreza de tiempo en las mujeres y las lideresas del trabajo doméstico y en general, en las cuidadoras, esa pobreza de tiempo es aún mayor. Entonces no tiene un tiempo para el descanso. Eso no tienen tiempo para la recuperación de

sus propias enfermedades, sean leves o incapacitantes críticas. No tienen tiempo para entender sus propios cuerpos”. (Entrevista directora ONG, 2024)

Esta falta de tiempo para la atención a necesidades básicas como el descanso, va generando un desgaste físico y mental que se va observando en las afectaciones a la salud.

“Lo que más me cuesta es cuidar mi sueño, casi siempre estoy dispuesta a trasnochar para cumplir con mis deberes.” (Entrevista a lideresa social, 2024)

Este cautiverio tiene implicaciones para la sostenibilidad de los liderazgos de las mujeres y la capacidad de permanencia dentro de los cargos, las posiciones de representatividad, afectando el avance de la agenda política de derechos humanos de las mujeres. Por lo que una atención integral de las lideresas es clave para poder generar condiciones sociales de representatividad y participación ciudadana.

3.1.2. Cautiverios de la crueldad son interseccionales: violencia política y la violencia basada en género

En Colombia, ser líder o lideresa social es de por sí un ejercicio ciudadano de alto riesgo debido a la vulnerabilidad y riesgo de daños a la integridad. Sin embargo, para las lideresas sociales este riesgo se incrementa por su condición de género, debido a que los riesgos se amplifican debido a la interseccionalidad de rasgos de discriminación por razones de sexo, raza, clase social, geografía rural o urbana, tipo de liderazgo, edad, entre otros factores.

En el cautiverio de la violencia política las mujeres viven afectaciones y daños a la vida y la salud producto de la sumatoria de los lenguajes de las violencias basadas en género que aumenta el termómetro de crueldad, como lo planteara Rita Segato⁶ en su libro “Contra- pedagogías de la crueldad”, (2018, pág. 15):

.....
⁶ *Escritora, antropóloga y activista feminista argentina.*

“La contra-pedagogía de la crueldad tendrá que ser una contrapedagogía del poder y, por lo tanto, una contra-pedagogía del patriarcado, porque ella se contrapone a los elementos distintivos del orden patriarcal: mandato de masculinidad, corporativismo masculino, baja empatía, crueldad, insensibilidad, burocratismo, distanciamiento, tecnocracia, formalidad, universalidad, desarraigo, desensibilización, limitada vincularidad. El patriarcado, como he afirmado anteriormente, es la primera pedagogía de poder y expropiación de valor, tanto en una escala filogenética como ontogenética: es la primera lección de jerarquía, aunque la estructura de esa jerarquía haya ido mutando en la historia”

Toda violencia se caracteriza por el daño que genera (Han, 2016), en este sentido durante la sistematización publicada en el año 2021 para el proyecto SiempreVivas y retomando el diagnóstico sobre las afectaciones a la vida y la salud de las lideresas en el año 2020, realizados por la Corporación para la vida Mujeres que Crean, se logran identificar los daños que genera la violencia política en la vida y la salud de ellas:

- » **“Daños a vida y la salud personal:** las afectaciones a la salud física, derivadas de esa unidad cuerpo-mente, se identifica en la forma cómo ellas narran los dolores físicos y el desarrollo de enfermedades asociadas al estrés como por ejemplo la presión alta, la alteración de la circulación de la sangre, los problemas hormonales, entre otros”. (CMQC, 2020, 2021)
- » **“Daños a la vida y la salud colectiva y de la organización:** Las acciones de violencia sociopolítica están encaminadas a reducir o eliminar la capacidad de las personas y sus organizaciones de reclamar sus derechos, de representar demandas sobre el Estado, (...) En este sentido, el daño a la vida y la salud de las organizaciones, (...) implica identificar el rol de género que ellas cumplen dentro del cuerpo social en general, el cual está identificado por la capacidad de generación de vínculos familiares y colectivos. Es decir, el riesgo al cual están expuestas las organizaciones de mujeres a la violencia sociopolítica es mayor en cuanto este tipo de violencia se dirige a la destrucción del lazo social, el cual se intersecciona con uno de los roles de género que ellas desempeñan en la sociedad de forma permanente”. (CMQC, 2020)

Para las lideresas, este cautiverio cruel se explicita en la falta de empatía social, la naturalización de los repertorios de violencia orientados a castigar la presencia del cuerpo de las mujeres en los espacios públicos. Esta violencia se ha agudizado en los últimos años por la irrupción de la movilización a través de las redes sociales donde se reeditan, exacerbando y naturalizan con mayor masividad las violencias basadas en género y las violencias políticas, creando lenguajes de odio con efectos igualmente crueles y dañinos en la salud física y mental de las mujeres que los vivencian.

Es así, como el repertorio de castigo a la osadía de la presencia pública de las mujeres, que reta el estereotipo de domesticidad, aumenta los riesgos:

“Las defensoras en los territorios enfrentan un nivel de riesgo mucho mayor y la violencia sexual sigue siendo una amenaza constante para muchas de ellas.”(Entrevista a profesional acompañante de lideresas, 2024)

En este sentido no podemos olvidar que las mujeres, jóvenes o adultas viven en contextos patriarcales donde experimentan un continuum de violencias que recuerda a las mujeres la subordinación en la jerarquía social, por lo que las lideresas también padecen violencias de pareja y familia, algunos tipos narrados durante las entrevistas fueron: violencia económica, violencia psicológica, violencia vicaria, violencias laborales, violencias físicas y sexuales, violencias en entornos digitales, violencias institucionales:

“Un directivo de la Junta me arrebató el micrófono mientras leía un comunicado. Fue una acción súper violenta... utilizó toda su fuerza de macho para censurarme. Además, le quitó el celular a mi compañera que estaba grabando y la arrastró. Nosotras terminamos en Medicina Legal por los moretones.”(Entrevista a lideresa, 2024)

“La presión emocional y psicológica es constante. Nos enfrentamos a descalificaciones y amenazas, lo que genera un desgaste emocional que muchas veces no es visible, pero es muy real.”(Entrevista a lideresa, 2024)

“**Sexting**: una práctica cotidiana, orgánica, se vale compartir contenido sexual explícito, en privado, con personas con las que tenemos ciertos modos de relacionamiento, a veces es a través de las plataformas de citas, a veces en otras

redes sociales, pero hay unas buenas prácticas para el sexting seguro.

Sextorsión: El extorsionador amenaza a la víctima con la publicación de imágenes íntimas o vídeos eróticos (que posiblemente fueron compartidos en el pasado con el consentimiento de la víctima o no), afirmando que, si le paga o accede a hacer algo en concreto, no saldrá a la luz ese contenido". (Tomado de memoria, módulo 5. Proyecto SiempreVivas)

"La violencia institucional es real. Muchas veces nuestras denuncias no son tomadas en serio o las instituciones no nos brindan el apoyo necesario cuando estamos en riesgo"(Entrevista a lideresa social, 2024)

En el caso de las lideresas indígenas ellas manifiestan que, en algunas comunidades indígenas, las mujeres enfrentan violencias espirituales, donde las tradiciones y estructuras ancestrales las excluyen de ciertos roles y poderes.

"Uno de los casos más graves fue el de una compañera en Vigía del Fuerte que sufrió un ataque espiritual muy grave cuando fue elegida para ser gobernadora local" (Entrevista lideresas social, 2024)

El cuerpo como realidad física, mental, espiritual y energética, termina por ser depositario de todas las violencias, de los lenguajes y repertorios de una crueldad que intersecciona el sexo, con la censura y sanción por habitar lo público del debate, la palabra, la ciudadanía, la participación, trabajar, andar por la calle y hasta opinar por las redes sociales de los riesgos amplificados por la exposición pública y la violencia política contra quien tiene la osadía de pensar, decir y actuar.

3.1.3. El cautiverio de la soledad

En general el movimiento feminista se ha caracterizado por generar vínculos como respuesta a la violencia patriarcal, sin embargo, se escuchan voces de soledad y angustia entre las lideresas, aunque se han mejorado las herramientas de afrontamiento, las

emociones internalizadas de soledad en el liderazgo se mantienen y pasan por lo que las mujeres sienten, al no poder manifestar emociones y situaciones por las que atraviesan so pena de ser tomadas por sus propias colectividades como incapaces o inhabilitadas para ocupar sus encargos.

Esta situación se agudiza, cuando se supone que el grupo debe ser el entorno protector de respaldo de las lideresas, pero su exposición pública frente al grupo, la comunidad y la institucionalidad, las hace blanco de juicios, críticas y señalamientos, en forma de comentarios, rumores y chismes que les impiden tener confianza en las personas que las rodean. En otras palabras, las mujeres ganan en presencia pública, pierden en tejido vincular y de apoyo.

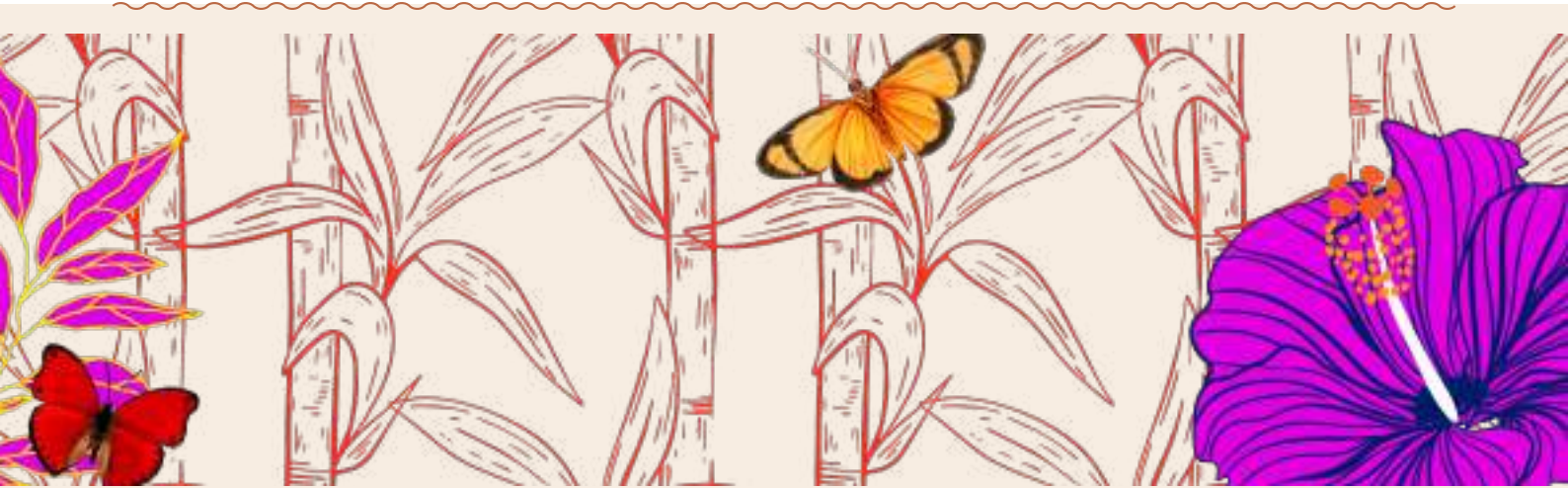
“Este espacio me permitió reconocer que estoy muy sola en ese lugar, que aunque tengo compañeras que han estado en procesos políticos y sindicales hace muchos años he encontrado una barrera en lo generacional, para ellas soy muy radical y eso ha puesto barreras” (Grupo focal, 2024)

“Digamos que todas esas rupturas que se dan al inicio del año, pues que viene mucho de lo personal pero también de lo social, de lo político, toda esa ruptura con lo público, cierto un poco. Me ha llevado a generar demasiadas rupturas de vínculos en mi vida en este momento. Entonces yo estoy como tan asociable o sea como que me cuesta poner en la sociedad ese tema en ese momento porque justo le estoy oyendo mucho a los escenarios de contacto con las personas. Siento que estoy en un proceso como de resguardarme un poquito.”(Entrevista lideresa social, 2024)

“Nosotras identificamos que había en unos estereotipos, unos imaginarios sociales muy fuertes alrededor del liderazgo que obviamente se basan en los valores patriarcales [...] nos decían las amigas que cuando ejercían ya estos roles y estos cargos era que ya no podían llorar. Y eso genera una tensión interna psíquica muy fuerte que literalmente destruye.”(Entrevista lideresa social, 2024)

Esta situación se expresa en agotamiento físico, mental y emocional, donde las lideresas corren el riesgo de sufrir daños y de renunciar a los proyectos vitales vinculados a las organizaciones para resguardar su salud e integridad física y mental.

3.2. HILOS DE BAMBÚ: AFRONTAMIENTOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS



3.2.1. El autocuidado como práctica personal y política

Plantea Rita Segato (2018):

“Las mujeres somos empujadas al papel de objeto, disponible y desechable, ya que la organización corporativa de la masculinidad conduce a los hombres a la obediencia incondicional hacia sus pares -y también opresores-, y encuentra en aquéllas las víctimas a mano para dar paso a la cadena ejemplarizante de mandos y expropiaciones” (pág. 13)

Ante el orden patriarcal de muerte, guerra y explotación, para la mujer es indispensable volver al cuerpo y reapropiárselo, para ser de sí y no de otro, pues la experiencia patriarcal de ser objeto al servicio de otro, ha colonizado muchos aspectos de la subjetividad y se ha afincado en la vivencia cotidiana:

“El patriarcado que estamos tumbando es el que llevamos dentro. Romper con las creencias que nos han mantenido atadas a la cultura patriarcal es uno de los avances más importantes, porque cambia nuestra forma de vernos y de relacionarnos con nosotras mismas.”(Entrevista a Facilitadora, 2024)

Es por ello por lo que el proceso de transformación para las lideresas empieza por el poner en el centro la propia vida, el bienestar bajo la consigna de SiempreVivas, por un activismo saludable. En el título del proyecto mismo emerge la propuesta, de poner al centro del liderazgo, la movilización y la práctica política de las mujeres.

Por lo tanto, las prácticas de autocuidado son de una tremenda envergadura política, pues es una acción transformadora en medio de una sociedad que no valora la vida de los líderes y lideresas sociales, y dentro de este grupo las mujeres sufren de menor valoración debido al orden y la jerarquía patriarcal que naturaliza y normaliza toda violencia contra las mujeres.

Esta respuesta de afrontamiento se dio a través de prácticas que las lideresas narraban en las entrevistas del siguiente modo:

En contextos de los pueblos indígenas no es posible escindir el autocuidado del cuidado colectivo por lo que las prácticas de cuidado, abarcan tanto el bienestar personal como el comunitario. El equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu se refleja en la relación con la naturaleza y en las dinámicas sociales dentro de la comunidad. Este enfoque holístico permite que las mujeres y las lideresas indígenas enfrenten los desafíos de manera más resiliente, apoyándose mutuamente y rescatando el saber ancestral como una herramienta poderosa de autocuidado.

Así mismo las lideresas sociales de Medellín y el Valle de Aburrá mencionan prácticas de autocuidado que van desde la incorporación de plantas, el poner límites, el realizar

actividades de gusto y vocación, la conexión con la espiritualidad, la toma de decisiones en búsqueda de tranquilidad.

“El amor con las plántulas me ha ayudado... ya he hecho la caléndula y voy perdiendo el miedo a ese tema de las hierbas.” (Entrevista a lideresa social, 2024)

“Me he dado cuenta de que decir ‘no’ no está mal si es por mi cuidado.” (Entrevista a lideresa social, 2024)

“Tengo un lugar muy importante para la danza en mi vida... la danza contemporánea se ha vuelto para mí un medio para liberar muchas de esas tensiones” (Entrevista a lideresa social, 2024)

“Me gusta mucho escribir, y últimamente he estado encendiendo velitas, haciéndome baños con sales, y utilizando un mazo de salvia para hacerme limpiezas energéticas. Tengo varios amuletos que me acompañan, como el collar con el nombre de mi perrita que falleció. Es algo que me ayuda a recargarme emocionalmente. Otra cosa importante es que como una medida de autocuidado personal yo decidí independizarme, estoy viviendo sola” (Entrevista a lideresa social, 2024)

“Yo fui consciente de que haberme nombrado y haber empezado a escudriñar en ese movimiento [feminista] fue una forma de autocuidado mío, solo que no era consciente.”(Entrevista a lideresa social, 2024)

“Por ejemplo, el hecho de ir a terapia, de haber decidido ir a un proceso de diagnóstico y de sanación con medicina ancestral. Yo tomo yagé y he empezado a tomar ciertas decisiones porque sabía que estaba en un momento de mucha enfermedad mental.”(Entrevista a lideresa, 2024)

El uso de plantas medicinales ha sido una herramienta clave en el proceso de autocuidado y en la búsqueda de métodos más naturales para atender los riesgos y desbordamientos, además, aprendiendo a reconocer las necesidades y a dar espacio al cuidado personal, un aspecto que habían dejado de lado en su esfuerzo por atender las necesidades de los demás.

3.2.2. El cuidado mutuo como relación social: práctica y capacidad de dar y recibir cuidado

El grupo de lideresas participantes de la cuarta fase del proyecto SiempreVivas, además de resaltar prácticas tendientes a resguardar y proteger su propia salud, también nombraron prácticas de cuidado mutuo, lo que denota avances en la capacidad de dar y recibir cuidado, pues lo diagnosticado en el año 2020, evidenció las dificultades e incomodidad especialmente para considerarse sujetas de cuidado de otros/as y sus colectividades. En esta fase, ellas lograron identificar con claridad como creaban espacios para dar y recibir cuidado de forma recíproca, incluyendo prácticas psicoculturales, utilización de objetos y símbolos, incorporación del cuidado en la agenda organizativa, apoyo mutuo en la realización de actividades de movilización.

Por ejemplo, en los pueblos indígenas las lideresas generan espacios psicoculturales (Entrevista con lideresa social, 2024) que son espacios donde las mujeres pueden compartir sus experiencias, apoyarse emocionalmente y desarrollar estrategias conjuntas para enfrentar las violencias y el agotamiento derivados de su participación en la política y el liderazgo.

“Las mujeres han comenzado a generar espacios donde el apoyo mutuo y la escucha activa son pilares de sus relaciones” (Entrevista lideresa social, 2024)

“Empezamos a concertar con las mujeres de los territorios cuáles eran esas líneas que iban a tener las agendas de las mujeres... una de las líneas fuertes era ‘cuidándonos nos cuidamos’.” (Entrevista lideresa social, 2024)

“Recientemente hemos bautizado un peluchito que es como un símbolo del cuidado. Lo pasamos entre nosotras para que nos acompañe en los momentos difíciles y nos dé una sensación de apoyo.” (Entrevista a lideresa social, 2024)

“Hemos organizado un espacio con masajes, aceites esenciales y música relajante. Es una especie de ritual que hacemos para que las compañeras puedan desconectar un poco de la carga emocional del trabajo.”(Entrevista a lideresa social, 2024)

“El barretón que hicimos en el sindicato fue una forma de resistencia. Nos disfrazamos de brujas, barrimos todas las oficinas, cantamos y bailamos... fue una manera de liberar tensiones y denunciar la violencia que enfrentamos.”(Entrevista a lideresa social, 2024)

“Se están pensando el cuidado de sí mismas, con una capacidad de introspección muy interesante, pero también se acompañan mutuamente. Ya no se trata solo de ellas mismas, sino de cómo el cuidado también puede ser algo compartido.” (Entrevista con Facilitadora, 2024)

Las facilitadoras por su parte plantearon lo siguiente:

“Fue muy importante ver cómo las mujeres lograron cuidarse y cuidar a las demás, generando un espacio seguro donde podían hablar de sus experiencias sin miedo a ser juzgadas.”(Grupo focal con facilitadoras)

En este sentido se considera un avance ambos aspectos del cuidado mutuo, la capacidad de dar y recibir, de conversar sobre el cuidado como una relación recíproca en las relaciones bien sean interpersonales, familiares o colectivas. Y por otro lado, el cuidado mutuo como la capacidad de co-crear y procurarse espacios seguros entre mujeres para poder ser sin miedo al juicio de valor, que suele estar presente y que genera como respuesta el silencio o el rumor. En este sentido vale decir que las facilitadoras valoraron positivamente la participación activa del grupo en las conversaciones y actividades propuestas.

3.2.3. Las ondas expansivas del cuidado: del autocuidado y el cuidado mutuo al cuidado colectivo

Dentro de los hilos de conversación, se logró identificar prácticas del cuidado de sí al cuidado a nivel grupal e institucional como pregunta para la toma de medidas que creen ambientes propicios para el activismo y el liderazgo de las mujeres.

El proceso de conversación sobre las transiciones de autocuidado al cuidado colectivo, han pasado por la etapa de cultivo a través de SiempreVivas, donde en su metodología está explícito el proceso de transición entre la pregunta y las prácticas individuales, hacia las preguntas y prácticas colectivas. La figura que permite realizar la transición se materializa en las lideresas como sembradoras de cuidado en las organizaciones. Fomentando **capacidades organizativas** para el cuidado apoyando y co-creando los planes de cuidado al interior de las colectividades, las cuales la Corporación ha documentado en la sistematización del proyecto SiempreVivas del año 2022⁷ (págs. 15 – 18) identificando tres (3) categorías:

- » **El cuidado en la dinámica interna de la organización**, que tiene que ver con las formas de diálogo, formas de comunicación, formas para tomar decisiones, preguntar por los momentos de la vida juntas, por ejemplo: celebran los cumpleaños, comen juntas, ¿salen a bailar?, ¿salen a comer?, ¿qué dinámicas tienen en la organización que hacen que el cuidado se ponga en el centro o por lo menos en la conversación?
- » **El cuidado en la estructura de la organización**: formas de toma de decisiones, de actuación, de límites, alcances que tiene la organización para favorecer o no el cuidado. Analizando por ejemplo: si se está en una organización que es vertical u horizontal, donde las formas son distintas, probablemente es complejo o no, construir formas del cuidado colectivo y el autocuidado.
- » **El cuidado en la política de la organización**: es decir, si se ha institucionalizado el seguimiento al cuidado. Son las acciones sistemáticas, consistentes que una organización tiene o no para favorecer el cuidado. Aquí cobran importancia los planes o agendas del cuidado.

En este sentido, el hacerse corresponsables de forma colectiva de la generación de condiciones internas basadas en los distintos niveles de autocuidado, cuidado mutuo como relación básica para el avance en los procesos de mayor formalización y acuerdo colectivo en grupos e instituciones que procuran tener mayores niveles de cuidado colectivo.

.....
⁷ CultivANDO EL CUIDADO EN NUESTRAS ORGANIZACIONES (Fase 2). Corporación para la Vida Mujeres Que Crean.2022.

Para el año 2024, las lideresas lograron identificar las prácticas de cuidado colectivo, algunas veces de pequeños grupos al interior de colectividades masivas como sindicatos, otras veces en el nivel del acompañamiento mutuo entre integrantes de los grupos no formales y en otros casos a través de la formalización de políticas de cuidado en organizaciones medianas y pequeñas que se caracterizan por la formalidad y la dinámica grupal de sus equipos impulsores u operativos.

En este nivel, la necesidad de interrogar las practicas individuales, las formas de organización y relacionamiento, para que los espacios seguros y protectores puedan emerger, demuestran la politicidad transformadora del cuidado feminista.

“Una de las mujeres habla del cuidado a través de la alimentación consciente y la preparación de alimentos saludables para la comunidad. Este enfoque del cuidado se extiende no solo a su propia salud, sino al bienestar colectivo del territorio.”(Entrevista a Facilitadora, 2024)

“El cuidado colectivo implica estrategias enfocadas desde la acción individual, pero que buscan el bienestar de las compañeras y de las otras mujeres.” (Entrevista a Lideresa social, 2024)

En este diálogo en la Sistematización de SiempreVivas (CMQC, 2022) se menciona que el cuidado colectivo es una respuesta a la violencia machista. Uno de los principales hallazgos, es que el cuidado mutuo es a la vez una acción para el bienestar de las lideresas y una respuesta estratégica frente a las violencias machistas que enfrentan. A través de la creación de redes de cuidado, las lideresas pueden protegerse mutuamente y resistir las agresiones que buscan desmovilizarlas.

“El cuidado mutuo es una habilidad personal y colectiva para nutrir de forma consciente la acción de las organizaciones.”(CMQC, 2022).

En este nivel, el cuidado colectivo al interior de grupos y organizaciones se muestra como un nivel de trabajo en la siembra colectiva de la acción de cuidarse y crear entornos cuidadores de la vida y la salud de las y los integrantes.

En el siguiente nivel del cuidado colectivo, aparece la creación de redes y alianzas entre

organizaciones para amplificar y expandir los cuidados como una onda de apuesta político – organizativa, creando de este modo ecosistemas de cuidado donde la vida y la salud de las lideresas y líderes sociales se encuentren en el centro.

“Articularnos con mujeres feministas que creen en la protección y el cuidado mutuo fue clave. Esto nos ayudó a compartir saberes, estrategias, y a construir nuevas formas de cuidado que no habíamos considerado antes.” (Entrevista Lideresa Social, 2024)

“El año pasado fue un año de muchos logros... las alianzas fueron claves para compartir saberes y estrategias.” (Entrevista a profesional, 2024)

“A nivel colectivo, hemos construido redes de apoyo con otras organizaciones y colectivos feministas. Estas alianzas nos permiten compartir recursos y estrategias para protegernos mejor y mantenernos fuertes.” (Entrevista a lideresa social, 2024)

En la expansión de los hilos de las preguntas y co-creación de respuestas a través del cuidado se ha ido avanzando lentamente por una siembra de cuidados que poco a poco ha permitido a las personas, organizaciones y redes establecer preguntas por el cuidado como alternativa que permita ir introyectando en las personas y colectividades la importancia del cuidado de la vida, después también de un largo conflicto armado que dejó serios daños y cicatrices en la capacidad de poner en el centro la vida y no la muerte.

3.3. HILOS DE ALGODÓN: DIÁLOGOS INTERCULTURALES CON LIDERESAS INDÍGENAS SOBRE EL CUIDADO, LA SALUD Y LA ENFERMEDAD



En el diagnóstico y Estado del Arte que justificó la pertinencia del proyecto Siempre Vivas, mujeres empoderadas por un activismo saludable realizado durante el año 2020 se realizaron una serie de aproximaciones a la situación de salud física, mental y psicosocial de las lideresas, a través de la identificación de los daños y los impactos que ellas mencionaban en sus cuerpos. La médica Alicia de la Torre, a solicitud de la Corporación para la Vida Mujeres que Crean, diagnosticó desde la perspectiva amplia de los determinantes sociales de la salud, cómo el ambiente hostil y patriarcal en que las mujeres desarrollan sus liderazgos tenía un impacto en el síntoma de las enfermedades que afectaban su

salud física y mental. La médica, en su momento diagnosticó lo que llamó, falta de armonía, esa situación que las lideresas y facilitadoras del proyecto entrevistadas para esta versión, ratificaron e incluso nombraron de forma abierta a través de las palabras de las mujeres indígenas:

“Para los pueblos indígenas la enfermedad se produce por falta de armonía, entre lo interno y lo externo. Esta falta de armonía se traduce en malestar, conflicto y enfermedad” (Lideresa OIA, 2024)

Esta desarmonía, se ratificó en los grupos de conversación donde las mujeres narraron síntomas, malestares y dificultades: hipertensión, sobrepeso, problemas de rodillas y articulaciones, diabetes, enfermedades de piel, falta de alegría e insatisfacción con lo que se hacía, conflictos en las relaciones personales y familiares, organizativas y de amistad. Narrándose así:

“Estábamos viviendo liderazgos hostiles, agresivos, en palabras, gestos, distancias, esto de interactuar y de pensar las formas de acompañamiento, nos lo reveló la enfermedad, los cuerpos de muchas, lo han escuchado en la palabra de Michel cuando movilizamos en la zona nororiental por los derechos ecológicos, veíamos la hipertensión, el cáncer” (Grupo focal de lideresas, agosto de 2024)

Esta larga conversación sobre cuáles son las causas del malestar de las lideresas sociales, las lideresas de la Organización Indígena de Antioquia (OIA) que participaron del grupo de formación del año 2024, lo resumían en falta de armonía, en congruencia con el diagnóstico sobre la salud de las lideresas sociales que la doctora Alicia de la Torre realizó en su momento:

“Las manifestaciones de desarmonía que se expresan en los cuerpos de las lideresas, en su vida íntima y en sus relaciones cercanas, producto de sentirse responsables de la solución de las problemáticas y violencias que aquejan a la comunidad y, además, el dolor, la frustración y enojo que les genera la impotencia frente a las injusticias e inequidades que viven de cerca y que acompañan” (De la Torre, et all. CMQC. 2020)

En este sentido, la desarmonía según aportan las lideresas indígenas, se entiende como

ruptura de la armonía y cuando se presenta debe ser intervenida con la ayuda de un sabio o sabia que de la mano de las plantas y la tierra les ayude a recuperar el equilibrio en el mundo interior, en la comunidad o con la naturaleza misma. (Lideresa OIA, 2024)

El lado opuesto de la desarmonía es la armonía, en este sentido las lideresas indígenas de los cinco pueblos participantes durante el año 2024 aportan que:

“La armonía representa que hay equilibrio en el tema personal, comunitario y con el medio ambiente, con la naturaleza. Esas 3 dimensiones son vitales en el término de la armonía para los pueblos” (Lideresa OIA, 2024)

Por su parte, el cuidado tiene en el centro la vida, como lo nombró otra de las lideresas durante la realización del grupo focal:

“El cuidado es un espacio donde cabemos todos y todas con nuestra diversidad y nuestra riqueza. También para los pueblos indígenas el cuidado de la vida está alrededor de la palabra y la madre tierra, siendo dos grandes fortalezas alrededor del cuidado de la vida y de la armonía: la madre tierra y la naturaleza” (Lideresa OIA, 2024)

Esta definición aportada por la cosmogonía indígena ha tenido un gran impacto dentro del grupo de formación revitalizando los significados de los elementos simbólicos estéticos del lenguaje común, las plantas y la herbolaria como conocimiento ancestral de las mujeres traído a las prácticas, metodologías y mecanismos de autocuidado.



Gráfico 2, Herbolario. Fase 4 proyecto SiempreVivas

3.4. HILOS DEL VIENTO: LA LARGA CONVERSACIÓN FEMINISTA A TRAVÉS DEL LENGUAJE SIMBÓLICO-POLÍTICO



Hay un discurso que ha transitado en SiempreVivas durante estos cuatro años de experiencia del proyecto, un hilo de conversación feminista anterior, muy anterior en el tiempo que hizo parte constitutiva de las formas de estar en colectivo, esa conversación se da a través del tiempo, es intergeneracional y silenciosa de la estética de formas, colores, plantas, avivando la experiencia y los sentidos, haciendo del encuentro una experiencia significativa. Cada encuentro es una instalación completa para el deleite propio en la belleza misma de estar presentes.

Desde la construcción de sentidos, el movimiento feminista Ruta Pacífica de las Mujeres del que Mujeres que Crean hace parte desde sus orígenes, se recogen los siguientes elementos que están en la base de las mandalas o círculos centrales, intervenciones ar-

tísticas escénicas, presentes en cada encuentro, donde las mujeres ponen en el centro, elementos estético-políticos que permiten movilizar su conexión vital con el nosotras, el entorno y el espacio. En tal sentido la Ruta Pacífica de las Mujeres escribió el siguiente texto, tomado de su página web:

"Descripción de la estrategia simbólica- estética:

La estrategia simbólica de la Ruta tiene varios objetivos y características:

- Nace de la necesidad de revitalizar el discurso político, ligado tradicionalmente a lo racional, lo masculino, desgastado en las palabras y en muchas ocasiones convertido en un arma más de este conflicto armado y del patriarcado que oprime a las mujeres, y que es usado por los guerreros para dañar, aniquilar a sus contrincantes. Se habla entonces de desactivar las armas de las palabras, de la razón, con la apuesta feminista y pacifista usando otros lenguajes, rescatando lo ancestral, creando nuevos símbolos que hablen por las mujeres.
- Reivindica lo simbólico y estético como dimensiones creativas de lo femenino, de la diferencia, la otredad. Como una manera de vencer lo tradicional que está asociado a la razón, y como una forma de rescatar que el conocimiento debe pasar por los sentidos, por la vivencia de la cotidianidad y el compromiso de la subjetividad, tradicionalmente propiedad de las mujeres, subvalorado y excluido.
- Se retoma lo simbólico como una forma para recuperar lo sagrado para nuestra sociedad, para refundar las bases de la convivencia; para ayudar a diferenciar los límites entre nuestra humanidad y lo que no es, y para respetar la dimensión sagrada de la vida.
- Busca conectar en un discurso a todas las personas que tienen contacto con el movimiento, Lo simbólico es un lenguaje al que todas pueden acceder incluso sin palabras, se habla desde el silencio, desde el cuerpo, desde los colores, las esencias, se movilizan las emociones, se desubica la razón y se logra sintonizar con el otro/otra.

- Genera un efecto sanador, reparador y transformador en las mujeres del movimiento, con lo simbólico se exorcizan los miedos, se calman los dolores y angustias, se teje un hilo invisible entre los seres. Se llega a los territorios heridos, robados por el conflicto armado y se recuperan para la vida; se construyen otras formas de interrelación que quiebran esquemas y lógicas guerreristas y militaristas preestablecidas que van con la muerte, la destrucción y las violencias.
- Se crea una nueva cultura de expresión pública desde las mujeres, refresca y transforma la propuesta política de incidencia pública, que recupera el derecho a la calle, a la desobediencia civil no armada y se hace resistencia civil pacífica. Lo simbólico tiene poder, los símbolos son expresión plástica y estética que contrarresta la propuesta militarista y autoritaria.
- Tiene la capacidad de desarmar a los armados, desarma las almas, desubica los militarismos y las violencias, al manifestar el valor de la vida, la fiesta, la creación, la resistencia como actos humanos y necesarios para sostener la vida". (Tomado de: https://rutapacifica.org.co/wp/apuesta-simbolica/#_ftn4)

Este lenguaje no violento ha sido construido durante generaciones como una forma de comunicarnos entre nosotras, una forma de lenguaje no verbal que comunica un mensaje de no agresión, cuidado, belleza, e invocación a la paz.

Cuando las palabras y todo el lenguaje político ha sido colonizado por la violencia, la palabra dulce se volvió símbolo y color, trayendo a nuestro recuerdo que en el centro de nuestras búsquedas está la vida misma, la de todas las mujeres, honrando la madre tierra sus elementos y emergiendo un mensaje de paz.

Es en ese sentido, todos los espacios de SiempreVivas dispusieron este lenguaje hecho discurso y conversación no verbal, en los espacios nutridos de elementos como las instalaciones de mandalas elaborados con objetos que conectan con la naturaleza y la vida, agua, aire, fuego, viento, tierra. Nos recuerdan que en el centro del encuentro está la vida misma que se teje, la creatividad, la palabra dulce, la circularidad de la participación, el sentido del entre nosotras. Elementos que crean ambientes físicos acogedores para

el acuerpamiento de conceptos que han sido ajenos y abstractos a la experiencia de las mujeres, el cuidado de sí como hecho profundo que integra todas las esferas físicas, mentales, emocionales, relacionales y espirituales del existir.

Las mandalas y las plantas conectan con la generación de cierto espacio sagrado, que es el encuentro entre mujeres, creando entornos de unidad que invitan a sumergirse en la experiencia del círculo de palabra y conversación. Que convoca a los cuerpos cansados a una pausa dirigida a la vista, a los sentidos que conecten con algo distinto, poco frecuente, que pone sello e identidad al encuentro que será.

Los sentidos estimulados por sonidos, olores, sabores y belleza de formas y colores puestos y dispuestos en la conversación colectiva, para sumergirse en la experiencia de sentir el cuerpo, de volver a sentir para recordar la belleza y la exhuberancia que nos rodea, la importancia del lugar, incentivar el encuentro y su disposición a través de fragancias y respiraciones profundas que logran volver al centro de gravedad al cuerpo y su lazo con la madre tierra, generan de inmediato una conexión con el lugar, una mensaje cifrado del sagrado femenino que nos une a las mujeres de todas las culturas, que nos conecta entre sí:

“Esta mañana cuando entramos, escuché la música, vi las plantas, me dio alegría, porque es entrar a un ambiente no tradicional de cuando uno va a un evento o taller, con un montón de protocolos, a mí me dio alegría, me tocó el corazón, me sentí en familia, son cosas que nosotros como pueblos indígenas usamos, esto va a ser un espacio de desaprender para volver a aprender” (Intervención de lideresa durante la sesión #1)

“Cuando llegue al espacio me encantó la manera de la bienvenida, me conecta mucho el olor de las plantas. Vivo en el Corregimiento de San Cristóbal, soy ambientalista, siembro, manejo la tierra” (Intervención de lideresa durante la sesión #1)

Lenguajes y discursos del cuidado, que motivan nuestro inconsciente colectivo a recordar que en el centro de las búsquedas feministas está la vida.

3.5. HILO MICELAR: LAS PEDAGOGÍAS POPULARES FEMINISTAS IMPLEMENTADAS EN EL PROYECTO SIEMPREVIVAS



En los ecosistemas como los bosques se ha demostrado que existen redes de comunicación subterránea que permiten a las plantas comunicarse entre sí, intercambiar nutrientes a través de señales químicas transportadas a través del micelio, un hongo benevolente que es a la vez organismo vivo y red vital que conecta diferentes organismos, sus hilos o vasos comunicantes se llaman hifas.

SiempreVivas, ha dado significado a su construcción pedagógica inspirándose en la naturaleza, en los procesos de siembra, florecimiento y cosecha, trayendo la vida misma al centro de su proceso y cuidado, pero ¿qué permite la comunicación entre las partes? ¿cómo se diseminan las ideas? ¿Cómo se teje la conciencia colectiva?

Al momento de sistematizar las prácticas del año 2024, emergen las pedagogías y los encuentros basados en la conversación, la palabra escrita y hablada, del símbolo reticular, el hilo de comunicación micelar, un tejido invisible y subterráneo que nutre la tierra, la fertiliza y permite que el ecosistema comparta nutrientes apoyándose mutuamente, en nuestro caso, ideas, prácticas, preguntas, debates, corazonadas, formas de creación colectiva.

Para la comprensión de la práctica pedagógica de SiempreVivas, se revisaron todas las propuestas pedagógicas abordadas en los encuentros, desentrañando los ejes centrales ya documentados en las etapas de siembra, florecimiento y cosecha de cuidados.

En este nivel la pedagogía popular feminista implementada en el proyecto toma relevancia la pedagogía del cuidado feminista, como algo emergente y fundamental dentro del proceso de organización y movilización para la transformación de los cautiverios de las lideresas.

En su libro "Pedagogía de la Autonomía", Paulo Freire (1997, pág. 81) plantea que los procesos de educación adquieren sentido en la dimensión humana, "con ella se realiza una especie de psicoanálisis histórico político-social del que vaya resultando (...) la expulsión del "opresor" de dentro del "oprimido" en cuanto sombra invasora. Sombra que al ser expulsada (...) debe ser sustituida por autonomía y responsabilidad"

Desde el punto de vista del feminismo, es lo que Marcela Lagarde (1990) contempla como salir de los cautiverios del interior impuestos por el patriarcado.

En este punto e intentando desentrañar nuevos elementos del diálogo colectivo sobre pedagogías populares feministas más allá de las Sistematizaciones de los años 2021, 2022 y 2023 encontramos los siguientes hilos de conversación a través de los cuales se diseminan ideas cargadas de vida en el ecosistema naciente de cuidados a la vida y la salud de las lideresas:

- Hilo conductor de los objetivos del proceso formativo
- Hilo conductor de temáticas y reflexiones para el cibercuidado en medio de las violencias digitales contra las mujeres.

- Hilo conductor sobre metodologías y dispositivos para el corazonar y acuerpar el cuidado.
- Hifa de fomento de diseminación de ecosistemas de cuidado

3.5.1. Los hilos de los objetivos del proceso formativo



Gráfico 3, Objetivos de los encuentros formativos. Elaboración propia

Cada encuentro y cada actividad dispuesta dentro del proceso formativo con las lideresas estuvo meticulosamente planificado, cada detalle se correspondía con una intencionalidad, ¿cómo nos sumergimos en el cuidado no sólo como una experiencia intelectual, sino como una experiencia pedagógica?

Los objetivos en general estuvieron trazados por los siguientes elementos de siembra y riego del cuidado de la vida de las lideresas sociales:

- La autoprotección
- Cuidado de sí
- Cuidado mutuo, la acción de dar y recibir cuidado
- Fomento del cuidado colectivo en las organizaciones sociales y de mujeres

3.5.2. Hifa de temáticas y reflexiones para el cibercuidado en medio de las violencias digitales contra las mujeres

Trayendo entonces los hilos como hifas comunicantes, como redes de conciencia colectiva de la naturaleza que permiten la mutualidad, así como la importancia de recoger los nuevos elementos de la pedagogía popular feminista que desarrolla SiempreVivas en la cuarta fase del proyecto, se abordó en temáticas como las violencias digitales, las vulnerabilidades de las lideresas en estos entornos, y subsecuente identificación de medidas de cibercuidado de los propios datos y la propia intimidad.

“El cibercuidado también ha sido muy importante. Nos hemos dado cuenta de que las redes sociales pueden ser espacios hostiles, por lo que hemos implementado estrategias para protegernos en ese entorno.”(Entrevista a lideresa social, 2024)

“El cibercuidado es una herramienta de afrontamiento que ha sido clave para la protección en el entorno digital, donde las lideresas pueden ser víctimas de violencia y acoso. (Entrevista a lideresa social, 2024)

““El tema del cibercuidado fue un aprendizaje clave... aprendimos a no dejar de lado este tema porque muchas colectivas se mueven en redes sociales, y es muy importante tener estrategias de comunicación seguras.””(Entrevista a lideresa social, 2024)

Las facilitadoras y lideresas definen el cibercuidado en torno a la prevención o mitigación de riesgos por exposición de los datos personales en redes sociales y mundo de lo digital. Identificándose como un aprendizaje novedoso y pertinente acorde a las necesidades de las lideresas.

Algunas lideresas han pensado en el cibercuidado colectivo fomentando en sus colectividades y organizaciones prácticas de este tipo:

“El cibercuidado es una estrategia que hemos implementado recientemente. Dado que muchas amenazas y ataques ocurren en redes sociales, hemos aprendido a proteger nuestra privacidad en línea y a gestionar nuestra seguridad digital.”(Entrevista a lideresa social, 2024)

Esta necesidad y pertinencia se debe a los ataques que con frecuencia las lideresas viven en los entornos digitales y que son exponenciales de frente a la agresión y el daño que pueden hacer del tejido relacional de las mujeres, afectando sus redes de apoyo, su buen nombre y su intimidad.

3.5.3. Hifa de metodologías y dispositivos para el corazonar y acuerpar el cuidado

Los nutrientes fértiles de esta hifa se han nutrido de conceptos que activan el conocimiento ancestral, la intuición y la palabra de las mujeres. En este sentido los elementos

novedosos de esta fase circundaron en los temas del acuerpamiento del cuidado colectivo alrededor del cultivo de prácticas y conversaciones, que las mujeres pudieron realizar entre otras, gracias a la transferencia de metodologías y herramientas como la Bitácora Cre-Siente⁸ y las preguntas.

Estos dispositivos pedagógicos permitieron detonar la reflexión individual y colectiva sobre el cuidado y los liderazgos, acá una muestra de las preguntas formuladas en distintos instrumentos de registro del proyecto, tanto fruto de los diseños metodológicos como de las memorias de los encuentros:

- ¿Me estoy poniendo en riesgo?, ¿en dónde?, ¿con quién?, ¿cuándo?, etc.
- Desde su labor de liderazgo y quehacer político, ¿qué aspectos considera generan mayor riesgo en la vida de mujeres, jóvenes y niñas defensoras de derechos humanos y lideresas en su entorno vital?
- ¿Qué factores externos e internos deben observarse en el análisis de riesgo de una mujer defensora de derechos humanos o lideresa?
- ¿Cómo lo hago sin ponerme en riesgo?
- ¿Cuáles son los ritmos en el cuidado, que impuso el patriarcado?
- ¿Qué hay que sanar?, ¿qué hay que desmontar y deconstruir, para no seguir reproduciendo?
- ¿Qué quiero cuidar?
- ¿Qué debo crear?

.....
8 Como herramienta para consignar reflexiones, colores, sentí-pensamientos y desarrollar algunos ejercicios propuestos en los talleres. Se propone como imagen de la bitácora mándalas en forma de flor. Se sugiere en forma de flor, por el nombramiento del proceso y que estén en blanco y negro, para que sean las mujeres quienes las colorean desde sus sentires y emociones, sabemos el potente significado de las mándalas y del poder que tienen de conectar con el propio ser, con el ser de las demás y con el universo mismo, es decir con la unidad, la armonía y la infinitud del universo desde el equilibrio de los elementos visuales. Pintar mándalas tiene grandes beneficios para la salud emocional.

● ¿Desde dónde quiero crear, con eso que estoy desmontando?

Las preguntas como dispositivo pedagógico tienen la función de permitir que circulen las ideas, las palabras y la reflexión para develar las sombras, los cautiverios y generar los mecanismos de afrontamiento individual y colectivo. Por lo tanto, son preguntas tanto diagnósticas como para desatar la acción.

Por otra parte, los entre-nosotras, como metodología de educación popular ampliamente documentada por el feminismo, siguen estando en el centro de la co-creación de los espacios, ellos permiten generar conciencia sobre los propios cautiverios para irlos transformando. En esta fase, el proyecto pudo documentar a través de las entrevistas cómo las lideresas lograron generar vínculos y lazos basados en la admiración de unas a otras, todas se sentían privilegiadas por poder participar del espacio y poder realizar la experiencia movilizadora por Mujeres Que Crean.

Por su parte acuerpar el cuidado implica el mundo de los sentidos y la inmersión en un ambiente propicio a estos, la experimentación del cuidado, que atraviese el cuerpo y la práctica. Así entonces, la estructura metodológica incorporaba la experimentación, a través de tiempos sin afán, colorear y escribir en la Bitácora Cre-Siente, disponer el espacio con aromas, símbolos y plantas, alimentación consciente, música. Todos los elementos planeados de forma detallada que permitieran la experimentación de la pausa, la inmersión sensitiva que estimularan la estética y la ética del cuidado.

Así mismo, la disposición del herbolario, las plantas y los aromas, para ir acuerpando el cuidado.

En este sentido, la metodología Estancia Temporal dispuesta por el proyecto, permitió vivenciar el cuidado y acuerparlo, en palabras del equipo de facilitadoras y lideresas, una experiencia inmersiva que les permitió comprender con profundidad de qué trataban los conceptos de cuidado que se estaban trabajando, es decir, pasar de la conciencia verbal a la experiencia corporal y física, anclando en la memoria física un nuevo aprendizaje, este espacio de construcción experimental del cuidado de sí, permitió avanzar en la comprensión del proceso. Al punto que las lideresas en sus entrevistas de forma recurrente pidieron realizar mayor número de estas actividades.

Por su parte el herbolario⁹ instalación planeada de plantas medicinales, permitió acuar la relación con las plantas y con la naturaleza, con la medicina natural de la madre tierra, erigiéndose en una pedagogía propia y un vaso comunicante entre la pedagogía feminista y la pedagogía de la madre tierra.

.....
9 La construcción colectiva del Herbario para sanarnos: Un tendedero que recogerá en cada encuentro formativo, los saberes de las participantes sobre el poder de las plantas medicinales, tan importantes para el autocuidado.



4

PROPUESTAS Y RETOS



4.1 PROPUESTAS

A continuación, se presentan las propuestas que realizaron las lideresas y facilitadoras de forma participativa, durante el proceso de evaluación y sistematización:

- La importancia de ***integrar las distintas propuestas y procesos que cada facilitadora trae, generando una visión unificada*** que permita aprovechar la riqueza de cada enfoque para coser las fragmentaciones existentes. Esto con el fin de cualificar el pensamiento colectivo que pueden aportar las facilitadoras.

“Una integración de las distintas propuestas y procesos de las distintas apuestas que seguramente todas llegamos como con un pedacito.” (Grupo Focal de facilitadoras, 2024)

- ***Continuidad y sostenibilidad de las prácticas de cuidado.*** Altamente valoradas, las participantes también subrayaron la necesidad de mantener viva la llama de las prácticas de autocuidado y cuidado colectivo, garantizando la continuidad de estos procesos a largo plazo y asegurando que las prácticas se mantengan vivas incluso después de finalizar los proyectos.

“Es una propuesta mantener esa llama viva porque creo que al principio había mucho interés por lo metodológico lo conceptual, pero es importante cuidar también el proceso grupal e individual.”(Grupo focal de facilitadoras, 2024)

- ***Incorporación del cuidado en la contratación y estructura organizacional en aquellas organizaciones formalizadas.*** Se propuso que las organizaciones que trabajan con lideresas incorporen el cuidado como una parte integral de sus formas de contratación y vida colectiva. De esta manera, el cuidado no solo se considera como un acto individual, sino como una responsabilidad organizacional.

“Cuando veamos planes de las organizaciones que incorporan los cuidados como parte de sus formas de contratación o como parte de su vida colectiva.”(Grupo Focal de facilitadoras)

- **Promover un Cuidado Politizado y Feminista.** Una propuesta importante fue la de politizar el cuidado, alejándolo de la idea de que es únicamente una responsabilidad de las mujeres. Se sugirió abordar el cuidado desde una perspectiva ciudadana y colectiva, que incluya a toda la sociedad y no esté únicamente feminizado, desde la perseverancia de la ciudadanía.

“Creo que una de las salidas puede ser politizar el cuidado, alejándolo solo de la economía del cuidado y ubicándolo en un lugar para todos y todas.” (Grupo focal de Facilitadoras)

4.2 RETOS

- Mantener la reflexión sobre los malestares y los caminos de afrontamiento y capacidades frente al ejercicio del liderazgo, desde un proceso de deconstrucción de sus formas patriarcales e ir transitando hacia formas feministas.
- Dar continuidad a las pedagogías y grupos, pues se observa que el proyecto tiene bastante acogida en la comunidad, por la lectura de su pertinencia e impacto.
- Generar espacios de mayor diálogo colectivo entre la Corporación, las lideresas, las facilitadoras y los grupos de mujeres que ya egresaron del proceso formativo de cara a la alianza por el cuidado feminista¹⁰, desde una estrategia metodológica de redes y ecosistemas de cuidado.

¹⁰ *La Alianza Feminista para el cuidado, es un proceso en construcción, nacido al calor del Proyecto Siemprevivas, de las voluntades individuales y colectivas de mujeres que han decidido pensarse el cuidado y la protección de las mujeres y la naturaleza-Madre Tierra, como vital para la sostenibilidad de las organizaciones y la vida en el planeta. La juntanza en medio de su diversidad entraña el interés por dignificar la vida a través de la resignificación del concepto del cuidado y de la protección de los derechos de las mujeres de la ciudad.*



5

CONCLUSIONES



- Para esta fase del proyecto la Sistematización toma otro rumbo, trascendiendo la descripción de lo ocurrido, y abordando un análisis crítico de la experiencia, que para el caso se centró en la observación de la experiencia del liderazgo en contextos patriarcales, y las experiencias de cuidado individual y colectivo como parte de una larga conversación realizada en muchos momentos y a muchas voces a lo largo del tiempo y el espacio.
- En el caso de los liderazgos sociales y políticos de las mujeres, a través de las pedagogías feministas se desentrañan los elementos de este rol, tradicionalmente asignado a varones, como fuente de opresiones y cautiverios y a partir de ello generar acciones tendientes a su transformación.
- La falta de tiempo para la atención a necesidades básicas como el descanso, va generando un desgaste físico y mental que se va observando en las afectaciones a la salud. Este cautiverio tiene implicaciones para la sostenibilidad de los liderazgos de las mujeres y la capacidad de permanencia dentro de los cargos, las posiciones de representatividad, afectando el avance de la agenda política de derechos humanos de las mujeres. Por lo que una atención integral de las lideresas es clave para poder generar condiciones sociales de representatividad y participación ciudadana.
- El proceso de transformación para las lideresas empieza por el poner en el centro la propia vida, el bienestar bajo la consigna de SiempreVivas, por un activismo saludable. En el título del proyecto mismo emerge la propuesta, de poner al centro del liderazgo, la movilización y la práctica política de las mujeres
- En contextos de los pueblos indígenas no es posible escindir el autocuidado del cuidado colectivo por lo que las prácticas de cuidado, abarcan tanto el bienestar personal como el comunitario. El equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu se refleja en la relación con la naturaleza y en las dinámicas sociales dentro de la comunidad. Este enfoque holístico permite que las mujeres y las lideresas indígenas enfrenten los desafíos de manera más resiliente, apoyándose mutuamente y rescatando el saber ancestral como una herramienta poderosa de autocuidado.
- Se considera un avance en ambos aspectos del cuidado mutuo, la capacidad de


dar y recibir, de conversar sobre el cuidado como una relación recíproca en las relaciones bien sean interpersonales, familiares o colectivas. Y por otro lado, el cuidado mutuo como la capacidad de co-crear y procurarse espacios seguros entre mujeres para poder ser sin miedo al juicio de valor, que suele estar presente y que genera como respuesta el silencio o el rumor.

- El cuidado colectivo al interior de grupos y organizaciones se muestra como un nivel de trabajo en la siembra colectiva de la acción de cuidarse y crear entornos cuidadores de la vida y la salud de las y los integrantes.
- En el siguiente nivel del cuidado colectivo, aparece la creación de redes y alianzas entre organizaciones para amplificar y expandir los cuidados como una onda de apuesta político organizativa creando de este modo ecosistemas de cuidado donde la vida y la salud de las lideresas y líderes sociales se encuentren en el centro.
- En la pedagogía popular feminista implementada en el proyecto toma relevancia la pedagogía del cuidado feminista, como algo emergente y fundamental dentro del proceso de organización y movilización para la transformación de los cauterios de las lideresas.
- La estancia temporal permitió vivenciar el cuidado y acuerparlo, en palabra del equipo de facilitadoras y las lideresas, una experiencia inmersiva que les permitió comprender de qué trataban los conceptos de cuidado que se estaban trabajando, es decir, pasar de la conciencia verbal a la experiencia corporal y física, anclando en la memoria física un nuevo aprendizaje, este espacio de construcción experimental del cuidado de sí, permitió avanzar en la comprensión del proceso.

The background features a central, intricate web-like structure composed of thin, black lines. Surrounding this central element are several colorful butterflies in various sizes and colors, including orange, blue, red, yellow, and purple. The overall aesthetic is artistic and nature-inspired, with a light beige background.


BIBLIOGRAFÍA


- » Byung-Chul, H. (2016). *Topología de la Violencia*. Barcelona: Herder.
- » Arias López, B. E. (2017). Entre-tejidos y redes: Recursos estratégicos de cuidado de la vida y promoción de la salud mental en contextos de sufrimiento social. *Prospectiva. Revista de Trabajo Social e Intervención Social*, 23(enero-junio), 51-72.
- » Corporación para la Vida Mujeres que Crean. (2021). *CultivANDOME: Cultivando el cuidado en nuestras organizaciones. Guía para el autocuidado y el cuidado mutuo en organizaciones y entidades que trabajan por la defensa de los derechos humanos de las mujeres*. Medellín, Colombia.

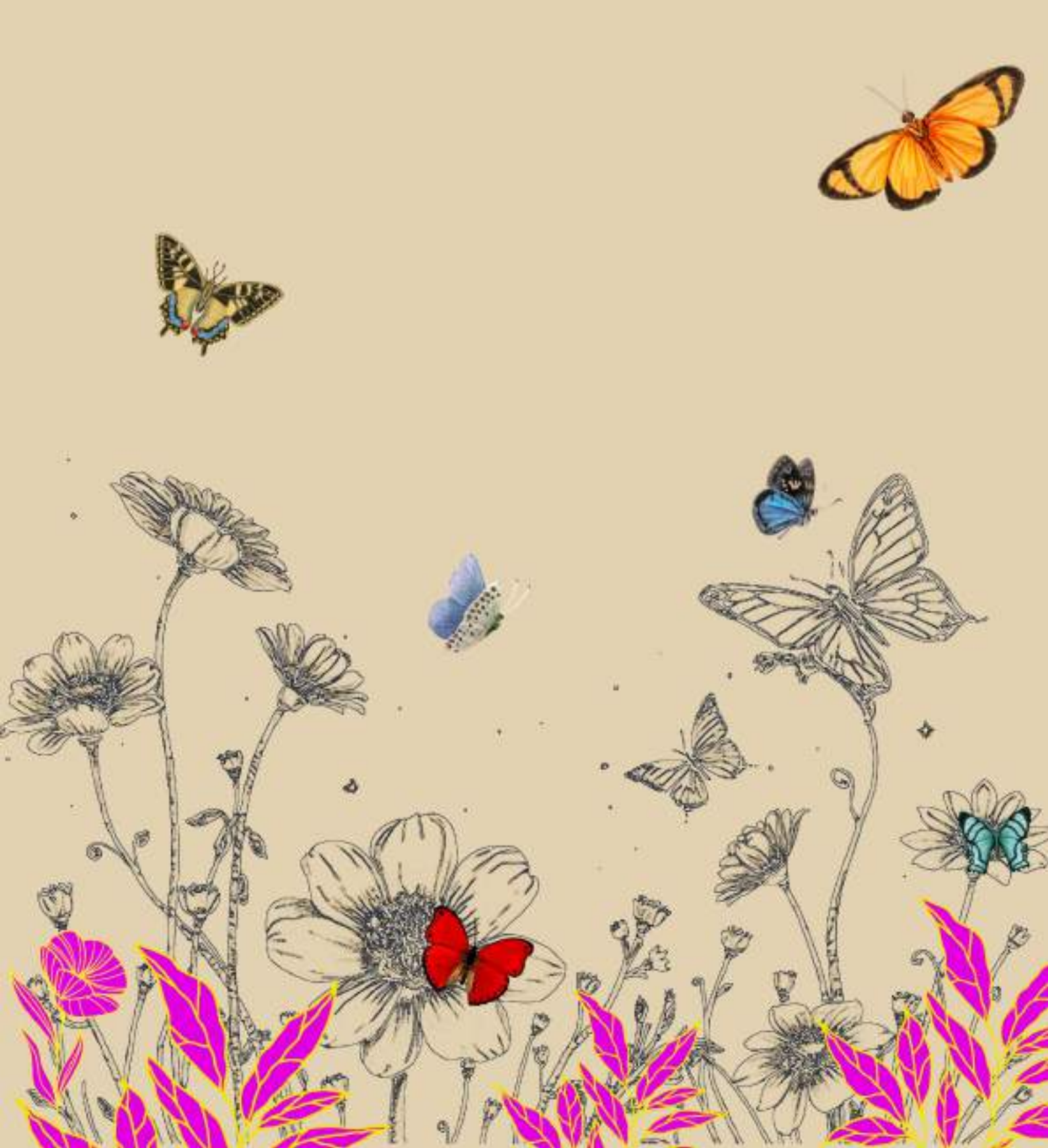
- 
- The background of the page is a light beige color with a faint, repeating pattern of sketches of butterflies and flowers. Several butterflies are scattered across the page, some in black and white and others in color (orange, red, blue, purple). The flowers are also in various colors and stages of bloom, with some sketches and some solid colors. The overall aesthetic is artistic and naturalistic.
- » Corporación para la Vida Mujeres que Crean. (2023). Sistematización de la fase 3 del proyecto Siemprevivas: Mujeres empoderadas por un activismo saludable. Medellín, Colombia.
 - » Corporación para la Vida Mujeres que Crean. (2022). Cultivando el cuidado en las organizaciones: Herramientas para un cambio organizacional pro equidad de género. Medellín, Colombia.
 - » Freire, P. (1997). Pedagogía de la autonomía: Saberes necesarios para la práctica educativa. Siglo XXI Editores.
 - » Lagarde y de los Ríos, M. (1990). Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas. Siglo XXI Editores.
 - » Mugarik Gabe. (2019). Viajando por lo invisible: Camino organizacional para la transformación feminista. Mugarik Gabe.
 - » Segato, R. (2018). Contra-pedagogías de la crueldad (1ra ed.). Prometeo Libros

The top of the page features a decorative header with several butterflies in various colors (orange, blue, red, yellow) and a central spiderweb illustration. The word "CIBERGRAFÍA" is written in a large, purple, serif font across the middle of this section.

CIBERGRAFÍA

- 
- The background of the page is a light beige color with a faint, intricate spiderweb pattern. Scattered throughout are various butterflies in colors like blue, red, yellow, and orange. There are also several flowers, including purple hibiscus and orange/red flowers, some in full bloom and some as buds. The overall aesthetic is artistic and nature-inspired.
- » Corporación para la Vida Mujeres que Crean. (2024). Archivo institucional proyecto Siempre Vivas por un activismo saludable, canal de YouTube. <http://www.youtube.com/@CooperacionMujeres>
 - » Cuidándome Cuidándonos entre nosotras, Corporación Mujeres que Crean. 2023. <https://youtu.be/d9wd886pXrs?si=sugwBsJrlywDUKxX>
 - » Foro de ciudad CuiDÁNDOME, CuiDÁNDONOS. Políticas del cuidado para el activismo. 2023. saludable https://youtu.be/ubxUo_bRqX4?si=1DS64T6Cnr0GwAjC
 - » Casa SiempreVivas. 2024. <https://youtu.be/qW5HJEUhpl?si=AnCUNTRLif-J47xLg>

- 
- The background of the page is a light beige color with a faint, repeating pattern of floral sketches and butterflies. The sketches include various flowers, leaves, and stems, some in black and white and others in vibrant colors like orange, red, and purple. Butterflies of various sizes and colors (orange, black, white, red) are scattered throughout the design.
- » FORO DE CIUDAD CuiDándome–CuiDándonos. 2021. <https://www.youtube.com/live/OIWVRgR9vaM?si=LoEtcUHCdXlsia4V>
 - » Lanzamiento Campaña CuiDÁNDOME, CuiDÁNDONOS entre nosotras. 2024. <https://youtu.be/iVEPvRizlgc?si=Ngttn2Oal5pBl6AY>
 - » CuiDÁNDOME CuiDÁNDONOS entre nosotras. 2021. <https://youtu.be/C108VODOEbl?si=mn3SjVRVcn2b9zsY>
 - » Movimiento Ruta Pacífica de las Mujeres. Descripción de la estrategia simbólica-estética. https://rutapacifica.org.co/wp/apuesta-simbolica/#_ftn4
 - » Presentación de la obra “Los cautiverios de las mujeres” de Marcela Lagarde. Siglo XXI Editores y UNAM. 2015. <https://youtu.be/smhubMLHcLE?si=qxWutKvSk94oNKcu>
 - » “Los cautiverios de las mujeres” por Marcela Lagarde. 2015. <https://youtu.be/YzhkLNBjrJI?si=kxsaNo2qcxyX-TW7>
 - » Entrevista Martha Vélez Saldarriaga. 2012. https://youtu.be/f5HlaX9jLBs?si=_PSVeHLw69hK5ZaP.
 - » Entrevista Clacso TV con Rita Segato: “El espacio casa adentro es un espacio político” 2020. <https://youtu.be/QRx5g9ykitQ?si=1sr7pqLTtQbW-DTE>





PROYECTO

**“SiempreVivas: Mujeres Empoderadas
por un Activismo Saludable”**

